

Trainingsschema Junkfrau Marathon

Blok - KM	0-10	10-20	20-25	25-28	28-42	Totaal
Afstand (xm)	10000	10000	5000	3000	14000	42000
Hoogte	500-500	550-800	800-800	800-1200	1200-2200	
Hoogte (xm)	0	250	0	400	1000	1650
Helling %	0,0%	2,5%	0,0%	13,3%	7,1%	3,9%
TE->Getal	3,3	3,3	1,7	1,0	4,7	14,0
Schema 30 minuten	7,0	7,0	4,0	2,0	10,0	30,0
Schema 45 minuten	11,0	11,0	5,0	3,0	15,0	45,0
Schema 60 minuten	14,0	14,0	7,0	4,0	20,0	60,0
Schema 90 minuten	21,0	21,0	11,0	6,0	30,0	90,0
Schema 120 minuten	29,0	29,0	14,0	9,0	40,0	120,0
Getrainde snelheid (km)	10	9	10	6,5	7,5	8,6
Tijd per minuut	6,0	6,7	6,0	9,2	8,0	
Per Marathon blok	60,0	66,7	30,0	27,7	112,0	296,4